

## PENSIAMOCI MAGRI

Care lettrici e lettori di *[pensiamocisani.it](http://pensiamocisani.it)*, sono **Debora Conti** e vi propongo un pensiero: **pensiamoci magri** - come recita il titolo di questo articolo - anzi

### PENSIAMOCI MAGRI NATURALMENTE

E certo, se leggete questo blog è perché lo sapete anche voi e lo dicono tutti: il segreto - the secret - è vedere prima con gli occhi della mente, è sentire prima dentro quello che vogliamo ottenere, è - come dice Gregg Braden, sentire dentro come se la "preghiera" fosse già stata esaudita e ringraziare...

Ora, torniamo al nostro topic: alla gestione del peso e del rapporto con il cibo. È più facile pensare di seguire una dieta perché ci si sente grassi o è più facile svegliarsi al mattino e sentire dentro che si è già persone magre naturalmente, nei comportamenti, nel muoversi, nel pensare, nel parlare, nell'agire, nel vivere in generale?

Io direi decisamente la seconda. Come suggerisce la PNL, non aspettate che arrivi da fuori o da comportamenti, sentitevi prima **COME SE** aveste già ottenuto il risultato e quell'energia dentro speciale apparirà normale.

Se siete in sovrappeso, tanto o poco, se usate il cibo oltre il senso di fame (e gusto, naturalmente), se conoscete qualcuno che abusa di cibo e questo danneggia anche la serenità emozionale, allora **GIUSTO PESO PER SEMPRE** può fare al caso vostro.

È un metodo che sfrutta le capacità della nostra mente, della possibilità di cambiare dei comportamenti dannosi per sempre, di sviluppare l'idea di sentirsi magri naturalmente sin da subito, nel profondo, insomma, il metodo **GIUSTO PESO PER SEMPRE** non propone diete ma un nuovo atteggiamento, per poi sentirsi più liberi di avere il corpo che si vuole, fare movimento per piacere, gestire il tempo, il cibo e le emozioni... e, perciò, dimagrire di conseguenza!

Basta col dimagrire seguendo le indicazioni esterne e sentendoci in prigione o in punizione! Basta col pensare che sia difficile dimagrire o impossibile! Basta pensare che dimagrire possa essere fatto velocemente e con pillole magiche! Dimagrire è una **CONSEGUENZA** di aggiustamenti consci e inconsci, di un piacevole percorso che parte proprio dal **PENSARSI MAGRI** prima e poi dimagrire di conseguenza.

Per questo ringrazio [pensiamocisani.it](http://pensiamocisani.it) per avermi proposto questa bella idea di ampliare il messaggio da "sani" a "magri", come nel titolo: magri sani, in forma, con energia e, soprattutto, felici.

Se vuoi approfondire questo metodo ti consiglio il sito

[www.deboraconti.com](http://www.deboraconti.com)

l'audio corso base completo per l'estate, gli audio Modeling e 7 Mosse e Metabolismo in Walking, i libri "COME HANNO FATTO A DIMAGRIRE", Sperling & Kupfer e "IL LIBRO DEL GIUSTO PESO PER SEMPRE", Sperling & Kupfer.

Grazie e buon GIUSTO PESO PER SEMPRE

Debora ContiNLP Licensed Trainer

<http://www.deboraconti.com/affiliazione/idevaffiliate.php?id=122>